

FEUILLET d'information

L'HUILE D'ONAGRE

Qu'est-ce que l'huile d'onagre?

L'huile d'onagre est extraite des graines de l'onagre (*Oenothera biennis*), une grande plante bisannuelle qui est indigène en Amérique du Nord. L'huile d'onagre est riche en acide gamma-linolénique (AGL), une substance qui contribue à de nombreuses fonctions essentielles dans l'organisme. D'ordinaire, l'AGL est créé dans l'organisme lors de la dégradation des acides gras oméga-6. Les acides gras oméga-3 et oméga-6 sont des acides gras essentiels. Ces derniers doivent — d'où le terme essentiel — faire partie de l'alimentation parce que l'organisme humain n'est pas capable de les fabriquer. En théorie, les infections virales chroniques, comme celle provoquée par le VIH, auraient pour effet d'entraver la conversion des acides gras oméga-6 en acide gamma-linolénique. Il se pourrait donc que l'huile d'onagre contribue à maintenir un taux d'AGL adéquat dans le corps. Elle aurait aussi d'autres propriétés utiles, selon certains.

À quelles fins utilise-t-on ce supplément?

1. Pour réparer les dommages aux nerfs (neuropathie périphérique)

La neuropathie périphérique (NP) provoque une sensation de picotement ou de brûlure dans les mains et les pieds. Elle est souvent associée aux médicaments anti-VIH ddI, ddC et d4T. La neuropathie périphérique se manifeste également chez les personnes atteintes de diabète. Dans le cadre d'une étude menée auprès de 22 personnes atteintes de NP, la prise de quatre grammes d'huile d'onagre par jour pendant six mois a amélioré significativement les symptômes de NP. Il semble que l'huile d'onagre soit plus efficace contre la NP que d'autres sources d'acide gamma-linolénique telles que l'huile de bourrache et l'huile de cassis. L'huile d'onagre n'a pas fait l'objet d'études chez des personnes séropositives aux prises avec une neuropathie périphérique. Des nutritionnistes comme Lark Lands recommandent néanmoins des suppléments d'AGL, de vitamines B, de vitamine E et d'acides gras oméga-3 aux personnes souffrant de neuropathie.

2. Pour combattre les problèmes de peau reliés aux médicaments anti-VIH

Certains médicaments anti-VIH, notamment l'indinavir (Crixivan), provoque une sécheresse de la peau et des démangeaisons. Des forums électroniques tels que PI-treat et Crix-list font état, sous forme d'anecdotes, d'améliorations de ces symptômes sous l'effet de l'huile d'onagre. Selon les auteurs de ces anecdotes, la prise de deux grammes par jour serait indiquée. L'huile d'onagre est également utilisée par des personnes séronégatives pour soigner la dermatite et l'eczéma. L'analyse des données de neuf études différentes a permis de constater des améliorations significatives des symptômes de la dermatite sous l'effet de l'huile d'onagre. Ces améliorations se sont maintenues dans le temps et se sont même accrues sous l'effet d'une dose plus forte. Cependant l'effet de l'huile d'onagre contre les démangeaisons liés à la dermatite a été

moins impressionnant et, dans le cadre d'autres études, l'huile d'onagre n'a donné lieu à aucune amélioration.

3. Pour mieux faire face au syndrome prémenstruel

Comparativement aux femmes non infectées par le VIH, de nombreuses femmes séropositives ont des règles plus abondantes et éprouvent des symptômes plus intenses du syndrome prémenstruel tels que douleurs et ballonnements. L'huile d'onagre est couramment utilisée en Grande Bretagne pour alléger ces symptômes. Selon de nombreux naturopathes, le traitement doit se prolonger pendant quatre à six mois pour que les symptômes s'améliorent.

4. Pour réduire le taux de cholestérol

Depuis quelques années, bon nombre de personnes séropositives voient leur taux de cholestérol s'élever sous l'effet, semblerait-il, des médicaments anti-VIH, et plus particulièrement des inhibiteurs de la protéase. L'huile d'onagre a contribué à réduire le taux de cholestérol chez des personnes séronégatives. Dans le cadre d'une étude britannique, la prise de trois ou quatre grammes d'huile d'onagre pendant 12 semaines a procuré des bienfaits significatifs, tant chez les hommes que chez les femmes. Le traitement s'est avéré le plus efficace chez les personnes qui avaient les taux de cholestérol les plus anormaux. Chez les sujets qui présentaient les taux les plus élevés de cholestérol au début de l'étude, ces derniers ont diminué de 30 pour cent. L'aptitude de l'huile d'onagre à réduire le taux de cholestérol chez des personnes séropositives n'a pas été évaluée.

Présentation et mode d'emploi

L'huile d'onagre se vend habituellement sous forme de capsules et de liquide. La teneur minimale en acide gamma-linolénique de tout produit devrait être de 8 %. Les personnes séropositives en prennent d'habitude deux grammes par jour en plusieurs prises et avec des aliments. Chez les personnes atteintes de neuropathie, la dose peut s'élever à quatre grammes par jour. Pour prévenir l'oxydation de l'huile d'onagre, on doit prendre au moins 400 UI de vitamine E par jour avec un repas. L'huile d'onagre est relativement facile à trouver et on peut l'acheter chez un herboriste ou dans un magasin d'aliments naturels ou une pharmacie.

Avertissements et précautions

De façon générale, l'huile d'onagre est considérée comme non toxique. Parmi les rares effets indésirables signalés, mentionnons maux de tête, nausées et diarrhées.

Il semble que l'huile d'onagre agisse sur le système immunitaire mais les données à ce sujet sont peu concluantes et, parfois, contradictoires. Certains nutritionnistes conseillent aux personnes séropositives d'associer l'huile d'onagre (oméga-6) à un acide gras oméga-3 tel que l'huile de lin afin d'équilibrer leur apport en acides gras essentiels.

Les personnes atteintes de maladie mentale qui sont sujettes à des épisodes de manie devraient éviter l'huile d'onagre car elle peut aggraver cette affection. L'huile d'onagre a déjà été associée à une fréqence accrue de crises épileptiques chez quelques personnes; la prudence est donc indiquée chez les épileptiques et les autres personnes vulnérables à ce genre de crise.

L'huile d'onagre doit être utilisée avec prudence en association avec tout médicament susceptible de ralentir la coagulation du sang, telle l'aspirine. En théorie, l'huile d'onagre serait moins efficace chez les personnes qui prennent des bêta-bloquants, des médicaments utilisés pour réduire la tension artérielle.

Crédits

Auteur : Lori Lyons

Traducteur : Alain Boutilier

Révisé : Avril 2000

Design : Renata Lipovitch

Références

Boon H, Smith M. ***The Botanical Pharmacy***. Kingston: Quarry Health Books, 1999.

Horrobin DF, Manku MS. How do polyunsaturated fatty acids lower plasma cholesterol levels. ***Lipids*** 1983;18:558-62.

Lands Lark. Nutrient therapy for neuropathy, 1999. Available at: http://www.aids.org/daair/

Morse PF, Horrobin DF et al. Meta-analysis of placebo-controlled studies of the efficacy of Epogram on the treatment of atopic eczema. ***British Journal of Dermatology*** 1989;121:75-90.

Nemecz G**.** Evening Primrose**. *US Pharmacist*** 1998 Nov. Available at: http://www.uspharmacist.com/

Puolakka J, Makarainen L et al. Biochemical and clinical effects of treating the premenstrual syndrome with prostaglandin synthesis precursors. ***Journal of Reproductive Medicine*** 1985 Mar;30(3):149-53.

Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et des traitements en question.

Le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE) fournit, de bonne foi, des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH/sida qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos clients à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos clients à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit. Nous ne pouvons garantir l'exactitude ou l'intégralité des renseignements publiés ou diffusés par CATIE, ni de ceux auxquels CATIE permet l'accès. Toute personne mettant en application ces renseignements le fait à ses propres risques.

Ni CATIE ni Santé Canada ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles n'assume aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE, ou auquel CATIE permet l'accès, sont celles des auteurs et ne reflètent pas les politiques ou les opinions de CATIE ou de Santé Canada. Les opinions exprimées dans le présent document sontcelles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue officiels de Santé Canada.

La reproduction de ce document

Communiquez avec nous

par téléphone
1.800.263.1638
416.203.7122

par télécopieur
416.203.8284

par courriel
info@catie.ca

via le World Wide Web
http://www.catie.ca

par la poste
505-555, rue Richmond Ouest
Case 1104
Toronto, Ontario
M5V 3B1
Canada





Financé par Santé Canada dans le cadre de la Stratégie canadienne sur le VIH/sida.